



# Consigli di viaggio per i pazienti affetti da SM

**Essere malati di sclerosi multipla (SM) non preclude in generale la possibilità di viaggiare. Tuttavia, per un viaggio all'insegna della serenità, è necessario prendere alcune precauzioni. Pianificare con largo anticipo (circa 6 mesi prima della partenza) e nei dettagli di certo vi aiuterà. Discutete dei vostri progetti di viaggio con il neurologo o il medico di famiglia, i quali potranno valutare o e/attestare la vostra capacità di viaggiare e darvi dei consigli. Chiedete al vostro medico di rilasciarvi un passaporto medicinali e un passaporto per gli ausili di cui vi servite.**

## Destinazione

Non in tutti i Paesi la SM è nota come qui da noi. Se esitate tra due destinazioni equivalenti, scegliete quella in cui la SM è meglio conosciuta ed è quindi meglio gestita.

Il calore molto spesso porta a un temporaneo peggioramento dei sintomi della SM, come avviene in caso di attacco. Non appena la temperatura ambiente e/o la temperatura corporea tornano alla normalità, i sintomi scompaiono (sindrome di Uhthoff). Se viaggiate in una regione calda, portate con voi equipaggiamento refrigerante a sufficienza (gilet ed elementi refrigeranti, ecc.). Informatevi su dove si trova il medico esperto di SM, la farmacia o l'ospedale più vicini nel luogo di destinazione e se i vostri medicinali sono reperibili in caso di emergenza. Per precauzione, fateveli prescrivere in inglese. Tenete presente che nei medicinali reperibili sotto lo stesso nome nel Paese di destinazione non sempre sono contenuti gli stessi principi attivi.

## Vaccinazioni

Si devono evitare le infezioni come potenziali fattori scatenanti di ricadute. Chiedete in anticipo al vostro medico di quali vaccinazioni avete bisogno per la destinazione prescelta e quali sono compatibili con il vostro stadio e i vostri medicinali.

## Mezzi di trasporto

A seconda del mezzo di trasporto (treno, aereo, nave, auto, pullman, ecc.) il viaggio può essere più o meno faticoso. Lunghi periodi di immobilità durante i voli o i viaggi possono aumentare il rischio di trombosi. Chiedete al vostro medico quale mezzo di trasporto vi consiglierebbe e quali misure adottare per prevenire la trombosi (medicamenti, calze a compressione graduata).

A seconda del mezzo di trasporto sono disponibili diversi servizi per le persone a mobilità ridotta. In aeroporto è possibile prenotare una sedia a rotelle e farsi accompagnare all'aereo. Le FFS offrono assistenza per la salita, la discesa e le coincidenze, ma è necessario richiederla in tempo (Call Center FFS 0800 007 102).

## Medicamenti

È meglio portarne una quantità superiore a quella strettamente necessaria. Sono consentite quantità fino a 30 giorni di trattamento. Se possibile, tenete tutti i medicinali nel bagaglio a mano, insieme al foglietto illustrativo. Da un lato, perché i bagagli a volte arrivano in ritardo o non arrivano affatto e, dall'altro, perché i viaggi a volte possono durare più a lungo del previsto. Inoltre, la temperatura nella stiva dell'aereo può scendere al di sotto del punto di congelamento, il che può danneggiare i medicinali. Alcuni medicinali sono sensibili al calore, al freddo o all'umidità. Dovreste quindi chiedere al vostro medico qual è il modo migliore per conservarli durante il viaggio. Chiedete alla compagnia aerea o direttamente all'ambasciata straniera se potete portare con voi i medicinali di cui avete bisogno nella destinazione di viaggio, anche durante gli scali.

In viaggio, una borsa frigo proteggerà i medicinali dal calore. Se i medicinali devono essere tenuti al freddo, è consentito trasportare nel bagaglio a mano blocchi refrigeranti contenenti oltre 100 ml di liquido. I blocchi refrigeranti di riserva possono essere trasportati in valigia. Mettete nel bagaglio a mano le anche posate e le stoviglie speciali, gli ausili per bere e materiali come cateteri monouso (Speedicat) o sacche per l'urina.

## Assunzione dei medicinali

A seconda della destinazione e della durata del volo, potrebbe insorgere una differenza di fuso orario. Tenete conto di un eventuale differimento nell'assunzione dei medicinali. Questo vale anche per il viaggio di ritorno. Appuntatevi quando avete preso quali medicinali.

## Assicurazione

Stipulate un'assicurazione viaggi o integrativa se la vostra cassa malattia non copre i costi sanitari nel Paese di destinazione e per l'eventuale trasporto a bordo di veicoli sanitari. Accertatevi che la vostra assicurazione vi copra anche in caso di peggioramento di una malattia cronica.

È inoltre opportuno stipulare un'assicurazione di annullamento del viaggio che comprenda l'interruzione e il rimpatrio nel caso in cui dobbiate annullare o interrompere il viaggio con breve preavviso o abbiate bisogno di essere rimpatriati.

## Portare questi documenti nel bagaglio a mano

- nome e cognome, numero di telefono e indirizzo e-mail del medico curante per eventuali domande
- certificato medico con la diagnosi e una descrizione del trattamento in corso (preferibilmente multilingue o in inglese)
- Passaporto medicinali/ausili (in inglese).
- Tessera d'invalidità
- certificato medico per l'importazione di tutti i medicinali per i quali è richiesta l'autorizzazione nel Paese di destinazione
- elenco dei medicinali attualmente assunti e relativi foglietti illustrativi allegati
- elenco con i numeri d'emergenza
- certificato di vaccinazione
- tessera sanitaria europea

## Informazioni utili



Mobility International Svizzera:  
per viaggiare senza barriere



FFS: viaggiare a mobilità ridotta



Call Center FFS Handicap per il servizio di assistenza nelle stazioni  
Tel. 0800 007 102 (gratis) oppure tramite codice QR



Associazione Internazionale SM/  
Federazione Internazionale SM



Moduli di idoneità al volo SWISS (SAF/MEDIF)



Consulenza medica in viaggio  
safetravel.ch



Suggerimenti per chi viaggia e rappresentanze (DFAE)

Questo articolo è stato realizzato da TCS MyMed, la piattaforma medica di TCS. Maggiori informazioni:  
[www.tcs-mymed.ch](http://www.tcs-mymed.ch)